

Opinnäytetyö (AMK)

Rakennusmestari (AMK), Rakennus ja yhdyskuntatekniikka

2023

Roni Laakso

Stressin hallinta ja työuupumuksen estäminen rakennustyömaalla

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Rakennusmestari, Rakennus ja yhdyskuntatekniikka

2023 | 43 sivua

Roni Laakso

Stressin hallinta ja työuupumuksen estäminen rakennustyömaalla

Tämä opinnäytetyö keskittyy stressinhallintaan ja työuupumuksen ehkäisyyn rakennustyömailla. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää tehokkaita stressinhallintakeinoja, jotka voivat auttaa vähentämään työntekijöiden stressitasoja ja ehkäisemään työuupumusta rakennusalan työmailla. Työssä vastaan keskeiseen tutkimuskysymykseen: "Mitkä stressinhallintakeinot ovat tehokkaimpia rakennustyömaiden työntekijöiden stressin lievittämisessä ja työuupumuksen ehkäisyssä?" Empiirisessä osassa tarkastellaan rakennusalan ammattilaisen kokemusta työuupumuksesta sekä hänen käyttämiään tehokkaita stressinhallintakeinoja. Näiden kokemusten jakamisen avulla opinnäytetyö tehtiin auttamaan muita samojen asioiden kanssa kamppailevia rakennusalan työntekijöitä. Oletettu tulos on, että tietoisempi stressinhallinta ja työhyvinvoinnin edistäminen rakennustyömailla voisivat johtaa esimerkiksi vähentyneeseen stressiin, parempaan työtyytyväisyyteen ja vähentämään poissaoloja.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää työyhteisöjen kehittämisessä ja suunniteltaessa stressinhallintaohjelmia, jotka tukevat työntekijöiden henkistä ja fyysistä hyvinvointia rakennusalalla. Opinnäytetyön lopputuloksena toivotaan voivan tarjota käytännön ratkaisuja ja tukea työntekijöiden hyvinvoinnin parantamiseksi rakennusteollisuudessa.

Asiasanat:

Stressinhallinta, työuupumus, rakentaminen, rakennustyömaa

Bachelor's / Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Construction Management

2023 | 43 pages

Roni Laakso

Stress management and prevention of burnout on construction sites

This thesis focuses on stress management and prevention of burnout in construction sites. This research aims to identify effective stress management techniques that can help reduce employees' stress levels and prevent burnout in the construction industry. The thesis answers the key research question: "What stress management techniques are most effective in relieving stress and preventing burnout among construction site workers?"

In the empirical part of the study, the experiences of a construction industry professional dealing with burnout are examined, along with the effective stress management techniques they used. By sharing these experiences, the thesis aims to assist other construction workers facing similar challenges. The anticipated outcome is that increased awareness of stress management and promoting well-being in construction sites could lead to reduced stress, improved job satisfaction, and prevent burnout.

The findings of this research can be used in workplace development and in designing stress management programs that support employees' mental and physical well-being in the construction industry. The Results of this thesis will provide practical solutions and support to enhance the well-being of workers in the construction industry.

Keywords:

Stress management, burnout, building, construction site

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Työuupumus ja stressinhallinta	7
2.1 Työuupumuksen oireet ja tunnistaminen	8
2.2 Vireystila ja vagusherma	9
2.2.1 Vagusherma ”Kiertäjähermo”	13
2.2.2 Vagushermon aktivointi	14
2.3 Työhyvinvoinnin edistäminen	16
2.4 Stressinhallinta	20
2.5 Rakennustyömaan stressitekijöitä	22
2.6 Stressinhallintatekniikat työuupumuksen estämiseksi	23
2.7 Puhdista koti stressittömäksi	26
2.8 Meditaatio ja hengitysharjoitukset osana stressinhallintaa	27
3 Kokemus työuupumuksesta	32
3.1 Syiden analysointi	33
3.2 Selviytymiskeinot ja niiden tehokkuus	34
3.3 Omitut asiat ja niiden vaikutukset elämään	35
3.4 Kalevin selviytymiskeinot työuupumuksesta	36
3.5 Yhteenveto	37
4 Tulokset	38
5 Pohdinta	39
Lähteet	41

Kuvat

Kuva 1 Erilaiset vireystilat ja niiden oireet (Opinvoimala 2023.)	10
---	----

Kuva 2 Vireystilan erilaiset säätelykeinot (Opinvoimala 2023.)	12
Kuva 3 Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto (Yle 2020.)	14
Kuva 4 Hyvä ja tulokellinen työpaikka (KT 2007.)	17
Kuva 5 Meditaation hyödyt tutkimuksen valossa (Dynamis 2023.)	28
Kuva 6 Palleahengitys maaten (Tays 2021.)	30

1 Johdanto

Rakennusala on vaativaa ja siellä työskentelevät kohtaavat päivittäin monenlaisia haasteita, jotka voivat vaikuttaa merkittävästi heidän hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa niin töissä kuin kotona. Näihin asioihin olisi hyvä puuttua riittävän ajoissa, jotta säästytään työuupumuksen seurauksilta.

Työuupumus on todellinen nykyajan ongelma, joka voi vaikuttaa paitsi yksilön terveyteen ja elämänlaatuun, myös työyhteisön toimivuuteen ja tuottavuuteen. Kiire ja aikataulupaineet ovat osa rakennusala ja niistä aiheutuva stressi.

Opinnäytetyö jakautuu kahteen osaan, teoriaan ja empiiriseen tutkimukseen. Ensimmäinen teoriaosio keskittyy työuupumuksen oireisiin ja stressinhallinta tekniikoihin. Työn empiirinen osa koostuu työuupumuksen kokeneen henkilön kokemuksista rakennusosalalla työskentelystä ja siihen liittyvästä stressistä. Tämä henkilökohtainen näkökulma mahdollistaa syvemmän ymmärryksen työuupumuksen vaikutuksista ja niiden hallinnasta käytännön tilanteissa.

Tämä tutkimus on tehty tutkiakseen tehokkaita stressinhallintakeinoja, jotka voivat auttaa vähentämään työntekijöiden stressitasoja ja ehkäisemään työuupumusta rakennusalan työmailla. Opinnäytetyö keskittyy erityisesti käytännön menetelmiin ja strategioihin, jotka voivat olla hyödyksi työntekijöille stressin hallinnassa ja jaksamisen tukemisessa.

Tämä tutkimus antaa arvokasta tietoa siitä, miten stressiä ja uupumusta voidaan ennaltaehkäistä rakennustyömailla. Löydetyt ratkaisut voivat toimia pohjana työyhteisöjen kehittämisessä ja auttaa työntekijöitä voimaan paremmin niin työssään kuin henkilökohtaisessa elämässään. Opinnäytetyön lopputulos tarjoaa konkreettisia suosituksia ja käytännön vinkkejä, jotka voivat parantaa työntekijöiden hyvinvointia ja luoda terveellisemmän työympäristön rakennusteollisuudessa.

2 Työuupumus ja stressinhallinta

Työuupumukseen johtaneet syyt saattaa löytyä pitkäaikaisesta kroonisesta työstressistä, joka kehittyy pitkän ajanjakson aikana. Hyvällä stressinhallinnalla voidaan estää päätyvästä työuupumukseen. Työuupumuksen seurauksena työsuoritus heikkenee, mikä puolestaan lisää työntekijöiden kokemaa stressitilaa ja pahentaa tilannetta entisestään.

Työuupumus voi oireilla esimerkiksi voimakkaana väsymyksenä, kyynisyytenä ja alentuneena motivaationa työtä kohtaan. Työuupumus saattaa vaikuttaa negatiivisesti työsuoritukseen, tyytyväisyyteen työssä ja yleiseen laatuun elämässä. (Virolainen 2012, 35.)

Tiukat aikataulut, suuri vastuu, fyysinen rasitus ja vaihtelevat työolosuhteet voivat lisätä työntekijöiden stressitasoja. Lisäksi epäselvät työtehtävät ja vaikeudet työn ja yksityiselämän hallinnassa voivat aiheuttaa lisäpainetta rakennusalalla työskenteleville.

Rakennustyömaalla työuupumuksen estäminen vaatii tietoista stressinhallintaa ja työhyvinvoinnin edistämistä. Tämä voi sisältää selkeiden työtehtävien määrittämistä, riittävien palautusaikojen varmistamista, työntekijöiden kouluttamista stressinhallintatekniikoissa sekä työyhteisön tuen ja tukiverkoston vahvistamista. Työuupumuksen ehkäisy rakennustyömaalla on olennaista työntekijöiden terveyden ja työtyytyväisyyden kannalta. (Terveystalo 2021.)

2.1 Työuupumuksen oireet ja tunnistaminen

Työuupumus on monimutkainen prosessi, joka vaikuttaa työntekijän psyykkisiin voimavaroihin hiljalleen. Tyypillisesti se ilmenee kolmena keskeisenä oireena pitkäkestoisena väsymyksenä, kyynistymisenä ja alentuneena itsetuntona ammatillisessa mielessä. Lisäksi vakavasti ja pitkäaikaisesti uupuneilla henkilöillä saattaa esiintyä kognitiivisia haasteita ja tunne-elämän hallinnan vaikeuksia sekä monia muita yleisiä stressioireita. (Rossi ym. 2022.)

Jatkuva kokonaisvaltainen väsymys kertyy pitkään jatkuneesta tavoitteiden saavuttamisesta ilman tarvittavia toimintaedellytyksiä. Tämä väsymys ei helpota edes vapaa-ajalla, vaan jatkuu normaalin levon aikana, eikä ole sidoksissa pelkästään yksittäisiin kuormitushuippuihin työssä. (Rossi ym. 2022.)

Pitkittyneen kuormituksen vaikutukset eivät rajoitu pelkästään työn kuormitushuippuihin, vaan ne voivat vaikuttaa monin eri tavoin fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Kuormituksen kasvaessa ajatukset saattavat alkaa kiertää kehää, keskittymiskyky heikkenee ja tuntuu vähitellen katoavan kokonaan. (Mieli ry 2023.)

Pitkittynyt kuormitus heikentää fyysistäkin terveyttä. Päänsäryt, silmänsäryt, kivuntunteet rinnan alla tai vatsan seudulla, huimaus, pahoinvointi, vatsaoireet ja tuntoherkkyyden muutokset ovat esimerkkejä stressioireilusta. Lihaskäntäytystä voi tulla kroonisenä kipuna ja jäykkyytenä ilmenevä tila. (Mieli ry 2023.)

Jos työstä tulee pitkittyneesti liian raskas taakka, arjessa selviytyminen heikkenee. Ylikuormitusta aiheuttaa paitsi työn määrä, myös työn laadulliset ominaisuudet, kuten työnjaon tai tavoitteiden epäselvyys, tehtäviin nähden riittämätön tai epäsoveltuva ammattitaito, työyhteisössä liian tiheään toistuvat henkilöstön vaihtuvuus tai organisaatiomuutokset. (Mieli ry 2023.)

Työhön liittyvästä kynnistymisestä kertoo työn ilon katoaminen tai työn merkityksen kyseenalaistaminen. Ammatillisen itsetunnon heikkeneminen ilmenee huonommuuden tunteena ja pelkona, ettei suoriudu työstään. Uupumuksesta toipuminen voi vaatia pitkänkin ajan. (Mieli ry 2023.)

Liialliseen kuormitukseen tulisi reagoida mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja tunnistaa siihen vaikuttavat tekijät. Mitä aiemmin epäkohtiin pystytään puuttumaan, sitä paremmin mahdollistetaan työuupumuksen ehkäisy. Tärkeintä on tunnistaa ylikuormituksen oireet ja reagoida niihin mahdollisimman nopeasti. (Mieli ry 2023.)

Yleisesti ottaen toipumisen edellytyksenä on muutokset työpaikalla ja työhön. Tunnistamalla mahdollisimman ajoissa epäselvät vastuunjaot ja liiallisen työkuorman voidaan siten ehkäistä kuormittumista. Ongelmien ilmaantuessa tulee asiasta ottaa yhteyttä esihenkilöön tai työsuojelusta vastaavaan tahoon. Työpaikalla voidaan tunnistaa ja luoda yhteisesti sovitut käytännöt kuormituksen ehkäisemiseksi. (Mieli ry 2023.)

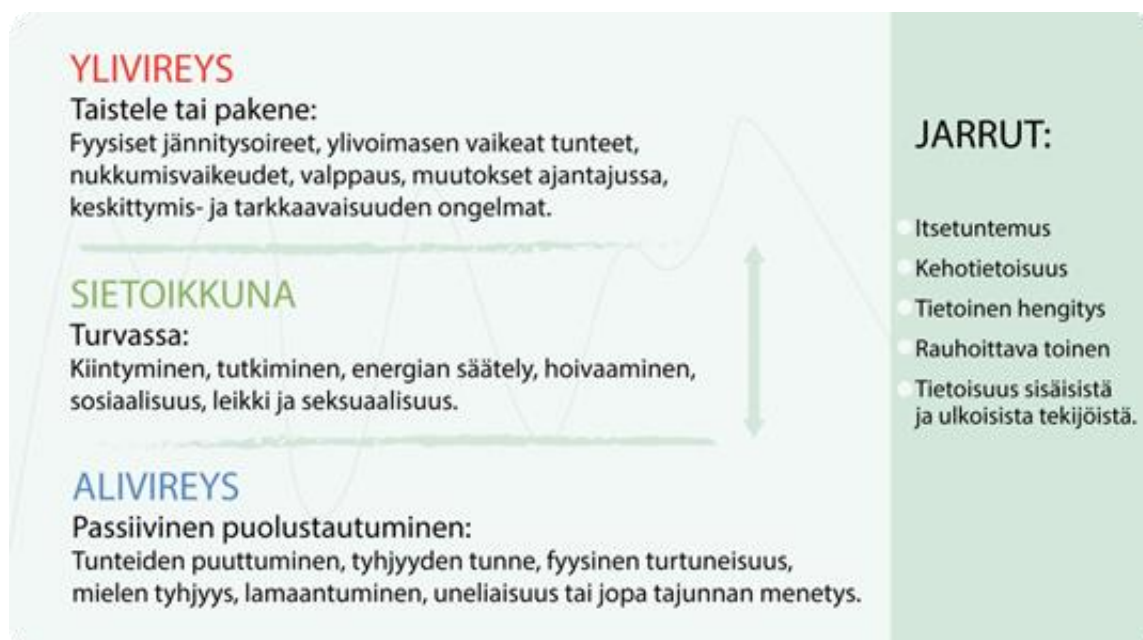
Jos uupumus etenee pitkälle, tarvitaan ulkopuolista apua ja tukea. On erittäin tärkeää hakea apua tarvittaessa. Apua voi hakea esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisilta. Joskus avun hakemisen piiriin saattaa hidastaa se, että oireileva henkilö ei aina tunnista oireitaan tai niiden taustalla olevia riskitekijöitä. Ulkopuolisen ammattilaisen apu voi olla tarpeellista tilanteissa, joissa toimenkuvan ongelmat vaikuttavat omaan jaksamiseen, mutta niitä on vaikea hahmottaa ilman ulkopuolista näkökulmaa. (Mieli ry 2023.)

2.2 Vireystila ja vagushermo

Elossa pysymisen edellytyksenä on hermosto, joka säätelee vireystilaamme eri tilanteiden mukaisesti. Kuitenkin kiireinen arki, stressi ja vaikeat kokemukset saattavat sekoittaa kykyä säädellä vireystilaamme asianmukaisesti. Tämä saattaa johtaa siihen, että keho ja mieli ovat tietämättä joko yli- tai alivirittyneessä tilassa. (Opinvoimala 2023.)

Uhka ympäristössä, sisäisessä maailmassa tai vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa johtaa vireystilan nousuun. Tällaisessa tilanteessa ihmisen hermosto lähettää viestin mielelle ja keholle valmistautumaan taistelemaan tai pakenemaan. Arjessa monenlaiset asiat voivat nostaa vireystilaa ja kykymme säädellä näitä muutoksia vaihtelee. Ylivireä tila saattaa aiheuttaa erilaisia fyysisiä oireita esimerkiksi kehollisia kipuja, jännittyneisyyttä, sekä hankalia tunteita. Ylivireänä yöuni saattaa olla katkonaista ja keskittyminen vaikeutua. (Opinvoimala 2023.)

Alivireystilaan mieli ja keho voi myös joutua. Se on tila, joka vastaa niin sanotusti ihmisen virransäästötilaa. Pitkäaikainen alivireys aiheutuu pitkittyneestä ylivireydestä, jolloin ihminen ei ole palautunut riittävästi tai mahdollinen uhka tulkitaan sietämättömäksi. Vaikeus toteuttaa arkisia askareita on usein varhaisin merkki alivireyden tilasta. Alivireyteen usein liittyy myös epäsosiaalisuus, apaattisuus ja aloitekyvyttömyys ja se ilmenee myös väsymyksenä, tunnottomuutena ja tyhjyyden tunteena Kuva 1. Erilaiset vireystilat ja niiden oireet (Opinvoimala 2023).



Kuva 1 Erilaiset vireystilat ja niiden oireet (Opinvoimala 2023.)

Vireystilan säätelyä voi oppia, mutta sen kehittäminen tulee olla maltillista ja se on koko eliniän jatkuva prosessi. Säätelyn oppimisessa on ensisijaisen tärkeää tunnistaa oman mielen ja kehon signaalit, joiden avulla pystytään erottamaan eri vireystilat. Tämän lisäksi vireystilan vaihtelua aiheuttavat tekijät tulisi oppia tunnistamaan. Vireystilan säätelylle on olemassa erilaisia keinoja, jolloin tilaa pystyy säätämään tietoisin keinoin. Näitä yllä mainittuja keinoja voidaan kehittää samanaikaisesti. (Opinvoimala 2023.)

Yli- tai alivireästä tilasta on saattanut tulla normaali tila, eikä sen merkkejä välttämättä osata tunnistaa. Vireystilan tunnistaminen lähtee tietoisuus- ja kehotietoisuustaidoista. Henkilön vireystilan pystyy määrittämään, kun pysähtyy ajattelemaan miten keho ja mieli voivat. Vireystilan määrittäminen vaatii kuitenkin jatkuvaa harjoittamista, sillä sen tunnistaminen vaatii taitoa ja pitkäjänteisyyttä. (Opinvoimala 2023.)

Todella monet tekijät vaikuttavat siihen, kuinka laaja yksilön sietokyky on ja kuinka nopeasti hän reagoi siihen. Yksilöiden herkkyys reagoida ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin vaihtelee synnynnäisesti. Lisäksi lapsuuden ihmissuhteiden turvallisuus saattaa vaikuttaa merkittävästi vireystilan säätelyyn. Vaikeilla ja traumaattisilla kokemuksilla sekä aiemmillä uupumisella voi olla vaikutusta siihen, kuinka herkästi joutuu sietoikkunan ulkopuolelle. Perustan vireystilan vaihtelun ymmärtämiselle muodostuu omasta reagoitavasta, ihmissuhteiden laadusta ja historiasta. (Opinvoimala 2023.)

On hyvin tärkeää ymmärtää, että jatkuva ylivireystila ja sen seurauksena mahdollinen alivireystila voivat johtaa pitkittyneeseen stressitilaan, joka on yksi työuupumuksen keskeisistä osatekijöistä. Työuupumus kehittyy usein pitkittyneen ja voimakkaan stressin seurauksena, kun keho ja mieli eivät enää pysty palautumaan riittävästi. Siksi stressinhallinta, työkuorman hallinta ja riittävä palautuminen ovat avainasemassa työuupumuksen ehkäisyssä ja hoidossa Kuva 2. Vireystilan erilaiset säätelykeinot (Opinvoimala 2023).

Vireystilan säätelykeinoja



Tiedolliset keinot säädellä vireystilaa:

- **Tunteet.** Omien tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja jakaminen.
- **Yhteys.** Turvalliset ihmissuhteet ja kohtaamiset toisten kanssa.
- **Hallinnan tunteen vahvistaminen.** Kontrollin tunne rauhoittaa hermostoa. Esimerkiksi opintojen aikataulutus voi vahvistaa kontrollin tunnetta.
- **Itsemyötätunnon vahvistaminen.**
- **Ajatukset.** Omien haitallisten ajatusmallien tunnistaminen ja työstäminen.

Keholliset keinot säädellä vireystilaa:

- **Liikunta.** Rauhallinen liikunta vaikuttaa myönteisesti vireystasoon.
- **Hengitys.** Hengitysharjoituksilla voi lähettää aivoille viestin, ettei ole mitään hätää. Harjoitukseen voi yhdistää turvapaikka-mielikuvan, myötätuntoisia ajatuksia tai kosketuksen.
- **Kosketus.** Itsensä silittäminen, läheisyys toisen kanssa ja vaikkapa hieronta rauhoittavat kehoa ja mieltä.
- **Luonto.** Yhteys luontoon ja ympäristöön auttaa.
- **Lepo.** Hellittäminen ja riittävät tauot.

Kuva 2 Vireystilan erilaiset säätelykeinot (Opinvoimala 2023.)

2.2.1 Vagushermo ”Kiertäjähermo”

Tämä huomaamaton vaikuttaja on ihmisen pisin aivohermo, joka ulottuu aivoista lähes kaikkiin keskivartalossa oleviin sisäelimiin. Vagushermo alkaa aivorungon alimmasta osasta, ydinjatkeesta, ja kulkee sieltä lantiolle asti, kiertäen tärkeiden elinten kautta. (Martin & Leikola 2023.)

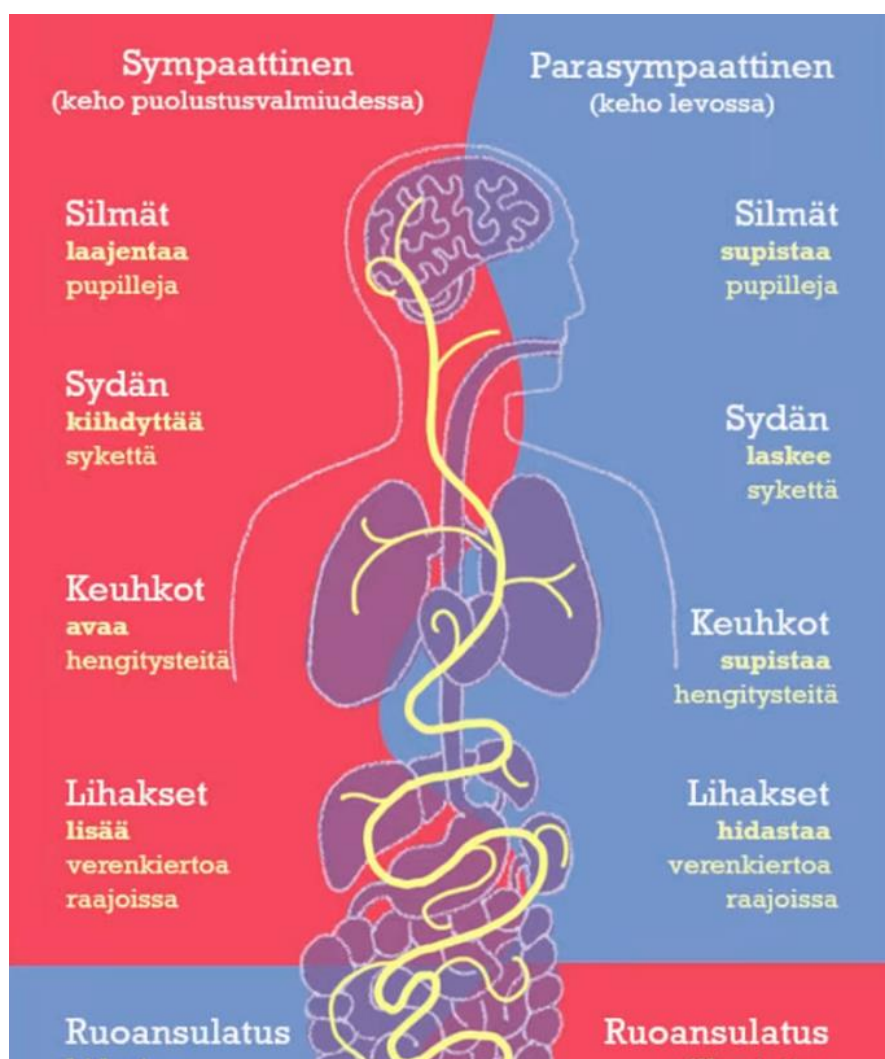
Autonomiseen hermostoon kuuluvat sympaattinen hermosto ja parasympaattinen hermosto. Sympaattinen hermosto toimii ikään kuin ihmisen "kaasuna", kiihdyttäen elintoimintoja ja nostaen stressitasoa. Parasympaattinen hermosto puolestaan toimii kuin "jarruna", rauhoittaen elintoimintoja ja alentaen stressitasoja. (Martin & Leikola 2023.)

Vagushermo on todella tärkeä avain parasympaattisen hermoston aktivoimiseen, se laskee sydämen sykettä, alentaa verenpainetta ja vähentää stressitasoja. Tämä aktivoituminen on mahdollista stimuloimalla vagushermaa niinkin yksinkertaisella tavalla kuin syvällä ja rauhallisella palleanhengityksellä. (Martin & Leikola 2023.)

Ylivireytyminen voi ilmetä jatkuvana hermostuneisuutena tai vaikeuksina nukahtaa, kun taas alivireytynyt olo saa usein aikaan saamattomuutta, masennusta ja uupumusta. Ratkaisu näihin tiloihin löytyy tasapainottamalla hermostoa vagushermon aktivoinnin kautta. Vaikka tätä ei voi tehdä pelkästään tahdonvoimalla, voimme houkutella vagushermaa aktivoitumaan erilaisilla harjoituksilla. Optimaalisesti vagusherma aktivoituu unen ja rentoutumisen aikana, kun turvallisuuden tunne vahvistuu. (Martin & Leikola 2023.)

2.2.2 Vagushermon aktivointi

Vagushermon aktivointi voi tuoda monia terveyshyötyjä, kuten stressin vähentämistä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tapoja, joilla pystyy aktivoitua vagushermon ovat esimerkiksi nauraminen, hengitysharjoitukset, turvalliset ihmissuhteet, lukeminen, tietoiset läsnäolo harjoitukset, vauhdin hidastaminen, aikatauluttomuus eli kiireen hellittäminen, nukkuminen, mielekäs tekeminen, musiikin kuuntelu, hyvät tuoksut, kylmäaltistus, saunominen ja luonnossa oleskelu. Kuva 3. Sympaattinen ja parasympaattinen hermoston vaikutukset kehoon (Sydänliitto 2023.)



Kuva 3 Sympaattinen ja parasympaattinen hermoston vaikutukset kehoon (Yle 2020.)

Kasvojen rentoutus harjoitus

Kasvojen rentoutus on hyvä tapa rentoutua ja lievittää jännitystä. Tämän harjoituksen lisäksi voit laittaa taustalle, vaikka rentouttavaa musiikkia.

1. Ota mukava asento. Saa päättää, onko asento istuen vai maaten. Voi myös sulkea silmät, jos se tuntuu mukavammalta.
2. Aloita rauhallinen ja syvä hengittäminen. Hengitä hitaasti ja syvään nenän kautta ja anna vatsan laajentua täyteen ilmaa.
3. Kiinnitä huomio kasvojen jännitykseen. Tällöin voi tuntea jännitystä otsassa, poskissa, leuassa ja silmien ympärillä. Jokaisella uloshengityksellä pyrkimyksenä on rentouttaa kasvojen lihakset. Hengitystä voi hidastaa pitämällä pienen muutaman sekunnin mittaisen tauon uloshengityksen jälkeen.
4. Kuvittele, että hengityksen mukana virtaa rentouttava tunne kasvojen alueelle. Keskittyä voi yhteen kasvojen alueeseen kerrallaan.
5. Aloita esimerkiksi otsasta. Hengitä syvään ja uloshengityksellä, anna otsan rentoutua ja jännityksen hellittää.
6. Jatka tätä rentoutumista liikkuen poskien, silmien ja leuan alueelle.
7. Hymyile kevyesti. Tämä voi auttaa rentouttamaan kasvojen lihaksia ja lähettämään positiivisia signaaleja aivoille. Hymyily voi stimuloida aivojen aluetta, joka liittyy mielihyvään ja palkitsemiseen.
8. Toista harjoitus muutaman minuutin ajan tai niin kauan kuin tuntuu hyvältä. Tämän harjoituksen voi tehdä useita kertoja päivässä tarpeen mukaan. (Martin & Leikola 2023.)

2.3 Työhyvinvoinnin edistäminen

Johdon sitoutuminen on tärkeää työhyvinvoinnin kehittämisessä. Johdon tehtävä omalta osaltaan on luoda innostunut ja hyvinvoiva työilmapiiri. Lisäksi johto tyypillisesti viime kädessä päättää resursoinnista ja hyväksyy erilaiset kehitystoimenpiteet, joilla on vaikutusta yrityksen kokonaiskuvaan. Huomattavaa on lisäksi johdon oma rooli. Esimiesten ja johdon oma toiminta vaikuttaa merkittävästi työntekijöiden hyvinvointiin. Johdon asettamat toimintanormit, vastuun ja valtuuksien jakaminen sekä viestintätyylit vaikuttavat erittäin paljon työyhteisön ilmapiiriin ja täten henkilöstön kokemaan työhyvinvointiin. (Virolainen 2012, 134–135.)

Työhyvinvoinnin kehittämistoimenpiteet vaativat resursseja, ei ainoastaan taloudellista panostusta, vaan myös johdon ja henkilöstön aktiivista osallistumista. Usein työhyvinvoinnin kehittämistoimenpiteiden toteuttaminen edellyttää organisaation johdon täydellistä sitoutumista ja suostumusta. (Virolainen 2012, 134–135.)

Kun työhyvinvoinnin kehittämistoimenpiteet nähdään yritykseen investoimisena, toimenpiteiden odotetaan tuottavan yritykselle pitkällä tähtäimellä positiivisia vaikutuksia. Sen sijaan kehittämistoimenpiteet yleensä nähdään vain ylimääräisinä kuluerinä, eikä välttämättä ymmärretä, kuinka suuri vaikutus sillä on myös yrityksen menestymisen kannalta. (Virolainen 2012, 134–135.)

Työhyvinvoinnin kehittämisen tulisi olla suunnitelmallista, pitkäjänteistä ja koko yrityksen henkilöstöä koskeva tapahtuma ketju. Kehittämisen tulisi olla jatkuvaa arviointia ja parhaiden käytäntöjen käyttöönottoa. Kuva 5 Esimerkkejä johtamisen ja työyhteisöjen osa-alueiden kehittämisen toimenpiteistä. Johdon vahva sitoutuminen ja aktiivinen osallistuminen näissä prosesseissa ovat todellakin tärkeässä asemassa, jotta voitaisiin taata, että työhyvinvointi on keskeinen osa organisaation kulttuuria ja strategiaa. (Virolainen 2012, 134–135.)

Hyvä ja tulokellinen työpaikka:

- Yhteiset arvot, luottamus
- Oikeudenmukaisuus ja moninaisuus
- Hyvä ilmapiiri ja yhteisöllisyys, me-henki
- Aito yhteistoiminta ja osallistuminen
- Selkeä johtajuus ja hyvä esimiestyö
- Selkeät tavoitteet ja mielekkäät tehtäväkuvat
- Vaikutus- ja osallistumismahdollisuudet työhön
- Oikeudenmukainen ja kannustava palkka- ja palkitsemispolitiikka
- Osaamisen tukeminen ja ura- ja kehitysmahdollisuudet
- Vuorovaikutteinen viestintä
- Terveellinen ja turvallinen työympäristö
- Hyvä palvelussuhdeturva
- Työn ja muun elämän yhteensovittaminen

Lähteenä mm.

Leenamajja Ojala. Hyvä ja tasa-arvoinen työyhteisö. Työministeriö 2000.

Jussi Vahtera et al. Kunta10 tutkimuksen tulokset

Kuva 4 Hyvä ja tulokellinen työpaikka (KT 2007.)

Toimintakykyä edistävät toimenpiteet työpaikalla voivat kattaa laajan kirjon aloja, ja ne suunnitellaan yleensä tukemaan työntekijöiden terveyttä, hyvinvointia ja tehokkuutta. Tässä on joitakin esimerkkejä toimenpiteistä.

- Työpaikkaruokailu.
- Päihteetön ja savuton työpaikka. Tämä vaikuttaa työntekijöiden terveydentilaan ja jaksamiseen positiivisesti.
- Tapaturmien torjunta. Tämän avulla estetään loukkaantumisista syntyneet psyykkiset ja fyysiset oireet.
- Tauot ja liikunta. Tauot voidaan hyödyntää järkevästi esimerkiksi taukojumpalla.
- Työilmapiiri. Edistetään positiivista ja tukevaa työilmapiiriä, joka kannustaa avoimuuteen, vuorovaikutukseen ja tiimityöhön.
- Ergonomia. Hyvällä ergonomialla voidaan välttyä ylimääräisiltä loukkaantumisilta.
- Työfysioterapeutti. Työfysioterapeuttien hyödyntäminen työpaikoilla, voisi laajentaa työntekijöiden näkemystä turvallisesta ja ergonomisesta tavasta työskennellä. (KT 2007.)

Johtaminen	Työyhteisö
Esimiesvalmennus	Esimies-alaistaito-koulutus
Kehityskeskustelut	Vuorovaikutustaitojen kehittäminen
Aloitetoiminnan kehittäminen	Työajan joustot
Eri-ikäisten johtamisen kehittäminen	Palaverikäytäntöjen kehittäminen
Palkitseminen	Tiimityön kehittäminen
Osaaminen	Terveys ja hyvinvointi
Työkierto	Kehityskeskustelu
Työssä oppiminen	Yrityksen ja työterveyshuollon
Mentorointi	Yhteistyön kehittäminen
<u>Benchmarking</u>	Työturvallisuuskoulutus
Verkostoituminen	Ergonomiakartoitus

Kuva 5 Esimerkkejä johtamisen ja työyhteisöjen osa-alueiden kehittämisen toimenpiteistä. (Virolainen 2012, 140.)

2.4 Stressinhallinta

Nyky-yhteiskunta on murroksessa, jossa muutos ja kehitys tapahtuvat ennennäkemättömän nopeasti. Kaupat ovat avoinna kellon ympäri, ja odotus on, että kaikki ovat tavoitettavissa 24/7, vuoden jokaisena päivänä. Sosiaalinen media tulvii tietoa ja täydellisiä elämäntarinoita, jotka saattavat synnyttää kateutta ja ahdistusta omasta elämästä, joka tuntuu olevan riittämätöntä näiden täydellisiltä vaikuttavien kuvakollaasien rinnalla. Ahdistuneisuushäiriöt ja mielenterveysongelmat ovat kasvussa, samalla kun sosiaaliset taidot näyttävät rappeutuvan. Ihmiset pyrkivät korvaamaan todellisen yhteyden puutteen kommunikoimalla kavereidensa kanssa puhelimen välityksellä, unohtaen kokonaan kasvokkain tapaamisen voiman ja merkityksen. (YTHS 2023.)

Rakennusalalla tämä nopean elämänrytmin aiheuttama paine voi olla erityisen haastavaa. Työmailla vaaditaan tehokkuutta, tarkkuutta ja jatkuvaa keskittymistä, mikä saattaa johtaa stressiin ja lopulta työuupumukseen. Rakennustyömaiden kiireiset aikataulut ja vaativat projektivaatimukset asettavat työntekijöille valtavia paineita, mikä voi vaarantaa sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin.

Stressinhallinta ja työuupumuksen ehkäisy ovat tulleet entistä tärkeämmiksi rakennusalalla, missä ammattitaitoiset ja terveet työntekijät ovat avainasemassa projektien onnistumisessa. Työntekijöiden hyvinvoinnin tukeminen ei ole vain velvollisuus, vaan myös investointi.

On erityisen tärkeää, että työnantajat ja esihenkilöt luovat positiivisen työympäristön, jossa työntekijät voivat hyvin. Työssä ei ainoastaan pitäisi olla tehokas, vaan sen pitäisi olla hauskaa. (YTHS 2023.)

Valitettavasti rakennusalalla vanhakantaiset käytännöt, kuten huutaminen ja tappelu, ovat vieläkin liian yleisiä. Kehityksen tiellä seisovat vanhentuneet asenteet, mutta muutos on mahdollinen ja välttämätön. Yhdessä voimme luoda työympäristön, jossa kaikki voivat hyvin. (YTHS 2023.)

Stressin oireet ja tunnistaminen

Stressin ensioireet voivat vaihdella yksilöittäin, mutta yleisesti ottaen ne voivat ilmetä seuraavilla tavoilla:

- Hetkelliset muistikatkokset.
- Heikentynyt keskittymiskyky.
- Hermostuneisuus, äkkipikaisuus ja vähentynyt suvaitsevaisuus.
- Mielialan vaihtelut.
- Vähentyneet seksihalut. (Virolainen 2012, 35.)

Stressikokemus on psykologinen ilmiö, mutta sen vaikutukset voivat olla erilaiset eri ihmisillä. Yksilön oma arvio tilanteestaan on keskeinen tekijä stressin kokemisessa. Stressin fyysisiä oireita voivat olla esimerkiksi päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre ja selkävaivat. (Mattila 2022.)

Stressi aiheuttaa usein myös psyykkisiä oireita ja näitä ovat esimerkiksi jännittyneisyys, ärtyneisyys, aggressiivisuus, levoton olo, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmia, vaikeus tehdä päätöksiä ja unihäiriöt. Vakavassa stressitilassa saattaa kokea masennusta, työuupumusta, päihteiden väärinkäyttöä ja voi olla jopa itsetuhoisia ajatuksia. Sosiaalisen elämän puolella stressi voi näkyä muun muassa perhe- ja parisuhdeongelmina tai eristäytymisenä. (Mattila 2022.)

Kansanterveyslaitoksen suorittaman aikuisväestön oireita kartoittaneen tutkimuksen mukaan noin joka viidennes miehistä ja naisista kokee itsensä muita enemmän stressaantuneiksi. Stressiä kokivat eniten työttömät ja johtoasemassa olevat. (Mattila 2022.)

2.5 Rakennustyömaan stressitekijöitä

Rakennustyömailla stressitekijöitä on todella paljon. Rakennusalalla on paljon eri työtehtävän työntekijöitä, lähes jokaisella työntekijällä on jokin oma työtehtävä, joten stressinaiheuttajakin on erilaisia riippuen työtehtävästä. Isommilla työmailla yleisellä tasolla yksi suurimmista stressiä aiheuttavista tekijöistä on jo entisestään tiukennettujen aikataulujen noudattaminen.

1. Aikataulu- ja deadlinepaineet. Rakennusprojekteissa on usein tiukat aikataulut, ja viivästykset voivat aiheuttaa stressiä sekä työntekijöille, että johtajille.
2. Fyysinen rasitus. Rakennustyömailla työskentely voi olla fyysisesti vaativaa, mikä voi aiheuttaa kipua, väsymystä ja pitkäaikaista stressiä.
3. Turvallisuusriskit. Työmailla saattaa olla monia turvallisuusriskejä, ja tietoisuus näistä riskeistä voi aiheuttaa jatkuvaa huolta ja stressiä.
4. Epävarmuus. Rakennusalalla voi olla epävarmuustekijöitä, kuten materiaalipulan, sään vaikutukset ja suunnitelmien muutokset, jotka voivat lisätä stressiä.
5. Työn epävarmuus. Työntekijät voivat kokea stressiä epävarmuudesta liittyen tuleviin projekteihin ja työmahdollisuuksiin.
6. Vuorovaikutusongelmat. Työyhteisön sisäiset konfliktit, huono viestintä ja ongelmat työyhteisössä voivat aiheuttaa stressiä.
7. Tietotulva ja vastuut. Rakennusprojekteissa on paljon tietoa hallittavana, ja virheiden välttäminen vaatii tarkkuutta. Vastuun kantaminen virheistä voi olla stressaavaa.
8. Taloudelliset paineet. Rakennusyrityksissä on taloudellisia paineita kilpailun, budjetin ja kannattavuuden suhteen, mikä voi aiheuttaa stressiä johtajille ja omistajille.
9. Työilmapiiri. Huono työilmapiiri, epäreilu kohtelu ja huono johtaminen voivat johtaa stressiin ja tyytymättömyyteen työssä.
10. Yötyö ja epäsäännölliset työajat. Monilla rakennustyömailla saatetaan tehdä yö- ja viikonloppuvuoroja, mikä voi häiritä unirytmää ja aiheuttaa unenpuutetta, mikä puolestaan lisää stressiä. (Puhti 2023.)

2.6 Stressinhallintatekniikat työuupumuksen estämiseksi

Asioiden mennessä sekaisin ja kaoottiseksi, kaikki asiat häviävät pään sisältä. Stressin vaikutukset ulottuvat keskittymistaitoomme, priorisointiin ja tiedonkäsittelykykyymme. Kun kaoottisuus iskee, on hyvä pitää tauko. Tällöin olisi hyvä lähteä lyhyelle kävelyllä tai toteuttaa lyhyt rentoutusharjoitus. Nämä harjoitteet voivat auttaa kasaamaan ajatuksia ja selventää mieltä. (Mehiläinen 2023.)

Alkutilanteessa, kun työuupumus on havaittu, on ensiarvoisen tärkeää ottaa yhteyttä työpaikan omaan hoitavaan lääkäriin tai tarvittaessa kunnalliseen tai yksityiseen lääkäriin. Heiltä saat ensimmäiset ohjeet siitä, miten toimia tilanteessa.

Työuupumuksen estäminen ja stressinhallinta ovat olennaisia osia työhyvinvointia. On tärkeää, että työntekijät ja esihenkilöt ovat tietoisia erilaisista stressinhallintatekniikoista ja osaavat soveltaa niitä omassa arjessaan.

Tässä muutamia tehokkaiksi todettuja stressinhallintamenetelmiä:

1. Mindfulness ja meditaatio. Harjoitukset, jotka auttavat keskittymään hetkeen ja rentoutumaan, voivat vähentää stressiä ja parantaa mielen hyvinvointia.
2. Liikunta. Säännöllinen liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka toimivat luonnollisena stressin lievittäjänä ja parantavat mielialaa.
3. Syvä hengitys ja rentoutumisharjoitukset. Syvään hengittäminen ja tietoisesti rentoutuminen voivat auttaa lievittämään stressiä ja vähentämään hermoston ylivirittymistä.
4. Sosiaalinen tuki. Puhuminen luotettavien ystävien, perheenjäsenten tai työtovereiden kanssa voi auttaa purkamaan stressiä ja tarjota uusia näkökulmia tilanteeseen.
5. Ajanhallinta. Tehokkaan ajanhallinnan avulla voi vähentää kiireen tunnetta ja luoda tasapainoa työn ja vapaa-ajan välille.
6. Työskentely ympäristön optimointi. Ympäristön viihtyisyyden parantaminen, esimerkiksi viherkasvien lisääminen tai valaistuksen säätäminen, voi vaikuttaa positiivisesti työhyvinvointiin ja siten myös stressitasoihin.
7. Työtehtävien selkeys. Selkeät ohjeet ja tavoitteet voivat vähentää epävarmuutta ja stressiä työpaikalla.
8. Huumori ja nauru. Positiivinen asenne ja huumori voivat auttaa käsittelemään vaikeitakin tilanteita ja lieventää stressiä. (Puhti, 2023.)

”Jännitä ja vapauta tekniikka” on rentoutumismenetelmä, joka keskittyy tietoisien lihasten jännityksen ja rentoutumisen vuorotteluun. Tämän tekniikan avulla voit oppia tunnistamaan kehon jännitystiloja ja vapauttamaan niitä. Tämä harjoitus olisi hyvä tehdä rauhassa kotona kuunnellen esimerkiksi rauhallista musiikkia.

1. Valmistaudu. Paikan tulisi olla hiljainen ja rauhallinen, jossa voi olla häiriöittä. Asento voi olla istuen mukavasti tuolilla tai makuulla selällään lattialla.
2. Poista kengät ja kaikki tiukat vaatteet, jotka voisivat estää verenkiertoa.
3. Hengitä syvään ja hitaasti sisään nenän kautta. Laske hitaasti kolmeen ja pidätä hengitystä hetken ajan.
4. Jännitä lihaksia. Aloita jalkapohjista. Jännitä jalkapohjien lihakset voimakkaasti noin 10 sekunnin ajan. Keskity tuntemaan jännitys lihaksissa.
5. Pidä täysi jännitys yllä noin 10 sekunnin ajan.
6. Vapauta lihakset: Vapauta lihakset rauhallisesti ja täysin. Tunne, miten jännitys lähtee lihaksista.
7. Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä. Rentouta lihakset täysin ja hengitä ulos samalla, kun teet sen.
8. Toista sama menetelmä seuraaville lihasryhmille: reidet, vatsalihakset, kädet, hartiat ja kasvolihakset.
9. Jännitä kutakin lihasryhmää voimakkaasti 10 sekunnin ajan ja vapauta sitten jännitys täysin.
10. Hengitä syvään ja rentoudu. Kun kaikki lihasryhmät on käyty lävitse, hengitä syvään ja huomaa, miten keho tuntuu kevyeltä ja rentoutuneelta.
11. Rentoutuneessa tilassa tulisi olla hetken aikaa ja nauttia rentoudesta.
(Coronaria, 2023.)

2.7 Puhdista koti stressittömäksi

On tärkeää miltä koti näyttää ja tuntuu varsinkin, kun keho ja mieli on stressaantuneessa tilassa. Television ja muiden laitteiden käyttöä tulisi rajoittaa noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa. Liiallinen ruutuaika voi häiritä unta ja lisätä stressiä. (Jokiniva 2012, 108.)

Koti tulisi pitää siistinä ja hyvässä järjestyksessä. Liika sotku ja epäjärjestys voivat lisätä stressiä. Kodissa olisi hyvä olla rahoittavia nurkkauksia, joissa pystyy rentoutumaan. Se voisi olla esimerkiksi oma lukunurkkaus tai harrastetila, jossa voi keskittyä mieluisiin aktiviteetteihin. (Jokiniva 2012, 108.)

Parantamalla kodin akustiikkaa käyttämällä esimerkiksi verhoja, mattoja ja pehmusteita saadaan vaimennettua melua. Meluisimpina hetkinä olisi hyvä olla kuulokkeet. (Jokiniva 2012, 108.)

Makuuhuoneeseen olisi hyvä asentaa pimennysverhot, jottei tule turhia heräämisiä auringon valosta. Hyvä ja palauttava yöuni on todella tärkeää kehon palautumisen kannalta. Jos on herkkäuninen ja seudulla on esimerkiksi liikennemelua, olisi suotavaa käyttää korvatulppia. (Jokiniva 2012, 108.)

Puhelimesta tulisi poistaa kaikki turhat sovellukset ja poistaa sovellusten merkkiäänät. Jatkuvat merkkiäänät saattavat häiritä mieltä ja aiheuttaa lisää stressiä. Kun ei tarvitse puhelinta se tulisi pitää mahdollisimman kaukana, joskus tekee hyvää jopa sammuttaa se hetkellisesti kokonaan. (Jokiniva 2012, 108.)

Aromaterapeuttiset tuoksut ja kasvit voivat luoda miellyttävää tunnelmaa kotona. Joillakin tuoksuilla, kuten laventelilla, on rentouttavia vaikutuksia. Kasvit voivat puolestaan parantaa huoneilmaa ja tuoda luonnonläheisyyttä kotiin. (Jokiniva 2012, 108.)

2.8 Meditaatio ja hengitysharjoitukset osana stressinhallintaa

Meditaatio on menetelmä, jonka avulla pyritään rauhoittamaan mieltä ja lisäämään tietoisuutta pohdiskelun ja itsetutkiskelun avulla. On tärkeää huomata, että tutkimusten mukaan meditaatio ei välttämättä sovi ihmisille, joilla on vakavia mielenterveysongelmia. Se voi kuitenkin olla todella hyödyllinen apu stressin, kivun ja ahdistuksen hallinnassa. (Terve.fi 2023.)

Meditaatiolla on hyviä vaikutuksia aivoihin. Aivoihin muodostuu enemmän harmaita aivosoluja ja aivojen kuori on poimuttuneempi. Pitkään meditoineiden ihmisten aivot ovat 50 ikävuodessa noin 7 vuotta nuoremman henkilön kanssa samalla tasolla, joka ei meditoi. (Terve.fi 2023.)

Meditaatio harjoitus voi olla hyvin yksinkertainen; esimerkiksi pelkkä pysähtyminen paikoilleen, silmien sulkeminen ja omien tunteiden kuuntelu. Meditaation harjoittajat kertovat, että meditaatiossa saattaa tulla myös esiin vaikeita tunteita, mutta ajan myötä itsensä vertailu muihin vähenee ja helpottaa. (Terve.fi 2023.)

Meditaation alkuperä liittyy intialaiseen rajajoogaan toiselta nimeltään "kuninkaallinen jooga". Vaikka kristinuskon ja islamin perinteissä ei välttämättä käytetä termiä "meditaatio", näissä uskonnoissa on elementtejä, jotka liittyvät mietiskelyyn ja rauhoittumiseen. Monet nykyiset maalliset meditaatioperinteet juontavat juurensa rajajoogan harjoituksista. (Terve.fi 2023.)

Meditaatiota on tutkittu monissa lääketieteellisissä tutkimuksissa, ja siitä on havaittu olevan apua monissa tilanteissa, kuten kiputilojen hoitamisessa, tupakoinnin lopettamisessa, astman hoidossa ja masennuksen ennaltaehkäisyssä Kuva 5 Meditaation hyödyt tutkimuksen valossa. Yhä useammat suomalaiset kokevat kiirettä ja stressiä. Tietoisuustaitojen harjoittamisesta voi saada suuren avun kiireen keskellä ja stressinhallintaan. (Terve.fi 2023.)



Kuva 6 Meditaation hyödyt tutkimuksen valossa (Dynamis 2023.)

Meditaatioharjoituksia:

1. Hengitykseen keskittyminen: Tämä helppo meditaatioharjoitus on yksi helpoimmista sisällyttää päivittäiseen rutiiniin. Tämän harjoituksen voi tehdä istuma-asennosta ja pitämällä silmiä puoliksi auki. keskittymisen tulee olla täysin hengittämisessä ja yrittää tuntea ilma, jonka hengittää, kiinnittämättä huomiota mieleen tuleviin häiritseviin ajatuksiin. Ajatusten tulisi antaa tulla ja mennä omalla tavallaan ilman, että niille antaa valtaa. (Mielen Ihmeet 2023.)
2. Lähtölasku: Silmät tulisi olla kiinni ja aloittaa laskeminen suurista numeroista, kuten 50 tai 100, taaksepäin kohti nollaa. Tämä harjoitus auttaa keskittymään yhteen tehtävään kerrallaan, estäen ulkoisten ärsykkeiden häiriöt. (Mielen Ihmeet 2023.)
3. Kehon arviointi: Harjoituksessa keskitytään eri kehonosiin päästä varpasiin. Rentouttamalla ja jännittämällä eri lihasryhmiä tullakseen

tietoisesti niiden olemassaolosta ja liikkeistä. Tämä harjoitus auttaa havaitsemaan kehon tuntemukset yksityiskohtaisesti. (Mielen Ihmeet 2023.)

4. Aktiivinen tarkkailu: Harjoitus aloitetaan sulkemalla silmät, mutta vain hetkeksi. Ympäröivä ympäristö tulisi huomioida ja miettiä, mitä ympärillään näkee. Tulisi tarkastella erilaisia ärsykyksiä, kuten muotoja, värejä ja esineiden nimiä. Tämä harjoitus auttaa näkemään tutut asiat uudessa valossa ja saamaan uusia näkökulmia ympäröivään maailmaan. (Mielen Ihmeet 2023.)
5. Liikemeditaatio: Liikemeditaatio perustuu kehon liikkeistä nauttimiseen. Kävely luonnossa ja aistimuksista nauttiminen, joita keho kokee liikkuesssa. Voi tuntea auringon lämmön kasvoilla, tuulen iholla ja maan pehmeiden jalkojen alla. Tämä harjoitus auttaa olemaan läsnä omassa kehossa ja ympäristössä. (Mielen Ihmeet 2023.)
6. Tulimeditaatio: Tuulimeditaatio tehdään keskittymällä tuleen symbolisena puhdistuksen elementtinä. Harjoituksessa voi tuijottaa leirinuotion liekkiä tai kynttilän liekin varjoja. Voi myös kirjaimellisesti polttaa listan negatiivisista asioista, vapauttaen mielen peloista ja huolista. Tämä harjoitus auttaa symbolisesti päästämään irti menneisyyden taakoista ja keskittymään positiivisiin ajatuksiin. (Mielen Ihmeet 2023.)

Hengitysharjoituksia

Hengitysharjoitukset ovat erityisen hyödyllisiä silloin, kun ajatukset tuntuvat sekavilta ja tunnetilat voimakkailta. Silloin saattaa olla aika keskittyä vain hengittämään ja rauhoittamaan itseään sitä kautta. (Mielenterveystalo.fi 2023.)

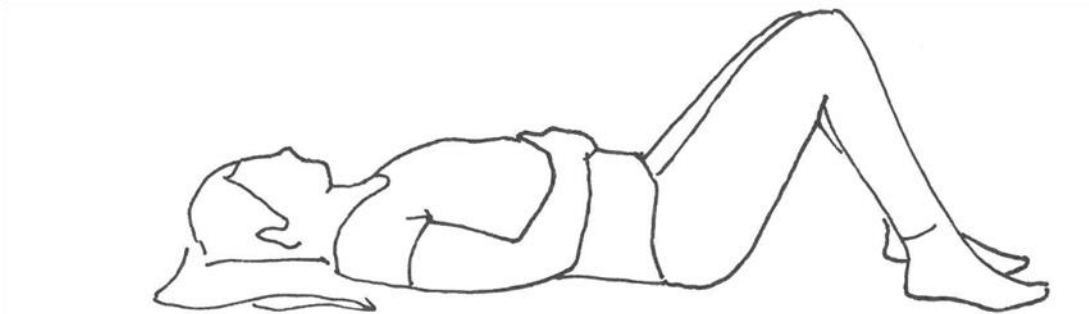
Palleahengitys

Tavoite:

Palleahengitys on taito, joka auttaa sinua pysähtymään hetkeksi ja hengittämään rauhallisemmin ja hitaammin. Se voi auttaa sinua rauhoittamaan tunteesi niin, että voit jäädä tilanteeseen. Kuten muutkin taidot, sen hallinta vaatii harjoittelua. (Mielenterveystalo.fi 2023.)

Ohje:

Harjoittele palleahengitystä aluksi päivittäin, vähintään viisi minuuttia kerrallaan. Kokeile harjoitella ensin tilanteissa, joissa olet rauhallinen. Myöhemmin voit käyttää taitoa koska tahansa esimerkiksi, kun koet voimakasta ahdistusta tai olet valmistautumassa johonkin jännittävään tapahtumaan. Kuva 6 palleahengitys (Mielenterveystalo.fi 2023.)



Kuva 7 Palleahengitys maaten (Tays 2021.)

Palleahengitys istuen, seisten tai lattialla maaten.

1. Harjoitus aloitetaan pysähtymällä ja tunnistamalla mahdollinen ahdistus. Tilanteessa kannattaa antaa hetki aikaa rauhoittua.
2. Muistutuksena on, että tunteet eivät vahingoita ketään ja ne menevät lopulta ohi.
3. Sen jälkeen tulisi hengittää rauhallisesti sisään ja pitkään nenän kautta ja sitten ulos suun kautta. Mielessä lasketaan kolmeen, sisäänhengityksellä annetaan vatsan kohota. Mielessä voi sanoa "rentoudu", kun hengittää ulos ja antaa vatsan laskea. Jatketaan loppuun hengittämällä rauhallisesti.
4. Keskitytään vain hengittämiseen. Jos ajatukset juoksevat, tulee huomio kiinnittää hengittämiseen. Huomio tulisi kiinnittää siihen, että sisään hengittäessä ilma kulkee nenän kautta sisään ja ulos hengittäessä ilma kulkee suun kautta ulos.
5. Jatketaan hitaasti hengittämistä, kunnes olo tuntuu hieman rauhallisemmalta.
6. Kiinnitetään sitten huomio takaisin alkuperäiseen tekemiseen. Jos olo on edelleen hieman ahdistunut, se ei haittaa, harjoitus vaatii toistokertoja.

Harjoitusta on hyvä tehdä päivittäin ja joskus useammankin kerran päivässä. Harjoitusta on tärkeä tehdä säännöllisesti vähintään 2–3 viikon ajan. Säännöllinen harjoittelu saa aikaan kestävämpiä muutoksia. (Mielenterveystalo.fi 2023.)

3 Kokemus työuupumuksesta

Tässä luvussa kerrotaan yhdestä case-tapauksesta, yhden henkilön kokemasta työuupumuskokemuksesta. Kalevi on kokenut ja pitkän linjan rakennusalan ammattilainen, joka tunnetaan tinkimättömästä asenteestaan ja perfektionismistaan. Kokonaisuudessaan työkokemusta rakennusalalta hänelle on kertynyt 14 vuotta. Kalevin ura alkoi kirvesmiehen apulaisena ja siitä edeten toimihenkilön rooliin. Hän on omistautunut työntekijä, joka on aina sitoutunut täysillä jokaiseen projektiin, johon hän on ryhtynyt ja pyrkii aina antamaan kaikkensa. Hänellä on ollut myös takanaan useita raskaita kokemuksia lyhyessä ajassa, jotka ovat vaikuttaneet häneen merkittävästi.

Kalevin keho oli pitkään antanut hälytysmerkkejä, mutta ne eivät olleet aluksi niin selkeitä, että hän olisi osannut yhdistää niitä uupumukseen. Ensimmäiset oireet sekoittuivat muihin mahdollisiin vaivoihin, mikä vaikeutti niiden tunnistamista. Hän odotti aikansa, mutta oireet eivät hävinneet, päinvastoin ne pahenivat ajan myötä. Aluksi oireet olivat fyysisiä, mutta ajan kuluessa ne alkoivat vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin. Puolen vuoden jälkeen Kalevi alkoi huolestua tilanteestaan ja päätti hakea ammattilaisen apua.

Ensimmäisellä lääkärivisiitillään Kaleville suoritettiin laaja joukko testejä, jotta vakavat sairaudet voitaisiin sulkea pois. Tulokset olivat kuitenkin negatiivisia, eikä mitään löytynyt, mikä olisi selittänyt hänen oireensa. Kalevi oli maininnut kärsivänsä vatsavaivoista ja refluksitaudista, joten jatkohoidoksi hänelle määrättiin happosalpaajia refluksitaudin oireiden lievittämiseksi. Kuuria noudatettiin tarkasti, ja se toikin jonkin verran helpotusta, vaikkakin vain väliaikaisesti.

Kuurin päätyttyä Kalevi päätti hakeutua uudelleen lääkärin vastaanotolle. Tällä kertaa hänen psyykkiset oireensa olivat voimistuneet ja fyysinen kuntonsa oli heikentynyt entisestään. Lääkärin kanssa käytyjen keskustelujen ja haastattelujen jälkeen syy oireisiin alkoi selvitä, kyse oli uupumuksesta. Tästä alkoi pitkä sairausloma ja toipuminen.

3.1 Syiden analysointi

Työuupumukseen liittyvät työolosuhteet ovat tunnusomaisia liiallisista työn vaatimuksista. Esimerkkejä liiallisista vaatimuksista ovat jatkuva aikapaine, ristiriitaiset tavoitteet, liian vähäiset työn voimavarat. Työuupumuksen muodostuminen on havaittu olevan sidoksissa erityisesti liian suureen työmäärään, työnkuvan epäselvyyteen, roolien ristiriitoihin, vähäiseen vaikuttamismahdollisuuteen, sosiaalisen tuen puutteeseen, epävarmuuteen, epäoikeudenmukaisuuteen ja ennakoimattomuuteen. (Rossi ym. 2023.)

Kalevi tunnisti omassa tilanteessaan useita mahdollisia syitä työuupumukselleen. Hän epäilee, että hänen perfektionistinen asenteensa, uuden työnkuvan tuomat vaatimukset sekä jatkuva kiire ja aikataulupaineet ovat olleet merkittäviä stressin ja uupumuksen lähteitä. Hän kokee, että hänen luonteensa on ajanut hänet tekemään kaiken täydellisesti, mikä on lisännyt hänen stressitasojaan ja uupumuksen riskiä.

Lisäksi uusi työnkuva on tuonut mukanaan omat haasteensa ja paineensa. Uudet tehtävät ja vastuut voivat olla stressaavia, erityisesti jos niiden suorittamiseen liittyy suuria odotuksia ja paineita onnistumisesta. Jatkuva kiire ja tiukat aikataulupaineet ovat myös vaikuttaneet Kalevin hyvinvointiin ja lisänneet hänen stressitasojaan.

Työilmapiirillä on ollut merkittävä vaikutus Kalevin kokemukseen työuupumuksesta. Hän ei ole tuntenut oloaan mukavaksi työpaikallaan ja on kokenut, ettei hän välttämättä ollut oikeassa ympäristössä sen hetkiseen tilanteeseen. Vääränlainen työilmapiiri voi lisätä stressiä ja heikentää työntekijän hyvinvointia merkittävästi. On huomionarvoista, että Kalevin tilanteessa taustalla on ollut myös muita tekijöitä.

Usein työuupumukseen johtavat syyt ovat monimutkaisia ja voivat liittyä useisiin eri tekijöihin. Harvoin kenenkään uupumus johtuu pelkästään työpaikan taakasta. Yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi voi vaikuttaa siihen, miten hän selviytyy työelämän haasteista ja paineista.

3.2 Selviytymiskeinot ja niiden tehokkuus

Sairasloman alussa Kalevin olo oli niin musertava, ettei mikään tuntunut houkuttelevalta, hän päätti aluksi levätä kotona. Pari ensimmäistä päivää kuluivat lepäillessä, mutta sitten hän alkoi kerätä voimiaan ja lähti aamu- ja iltakävelyille luonnonpuistoihin. Puistojen piti olla äärimmäisen rauhallisia, sillä muuten Kalevin keho reagoi entistä voimakkaammin ympäröivään stressiin. Kävelylenkit toivat vaihtelevaa helpotusta. Joskus ne autoivat enemmän, kun taas toisinaan Kalevi olo tuntui niin kurjalta, ettei edes metsän rauhoittava läsnäolo tuonut helpotusta, varsinkin jos puistossa oli paljon ihmisiä. Tässä vaiheessa Kalevin mieli oli niin ahdistunut, ettei hän pystynyt edes kuvittelemaan tapaavansa ketään ystävistään.

Jonkin ajan kuluttua hän löysi avun stressinhallintaan ja ahdistukseen tarkoitettuista kirjoista, kuten mindfulness-, meditaatio- ja joogakirjoista. Pelkkä lukeminen oli hänelle äärimmäisen rauhoittavaa, ja hän koki saavansa siitä suurta apua. Seuraavilla kävelylenkeillään hän kokeili kirjoista oppimiaan mindfulness-harjoituksia.

Mindfulness on tietoisista ja hyväksyvää läsnäoloa hetkessä ilman tuomitsemista. Se on taito keskittyä tietoisesti nykyhetkeen, omiin ajatuksiin, tunteisiin ja ympäröivään maailmaan. Mielen harhaillessa negatiivisten ajatusten ympärillä rauhallisissa metsäkävelyissä mindfulness-harjoituksia tehden Kalevi huomasi saavansa vielä enemmän apua vaivoihinsa, ja tästä alkoi paranemisen polku.

Kalevi jatkoi uusien apuvälineiden etsimistä, ja seuraavana hän tutustui meditaatioon ja hengitysharjoituksiin. Nämä kaksi tekniikkaa yhdistettynä osoittautuivat erittäin tehokkaiksi stressin hallitsemisessa. Nämä yksinkertaiset, mutta toimivat harjoitukset voivat auttaa rauhoittamaan mielen ja sykkeen, tuoden samalla helpotusta stressiin ja ahdistukseen.

Sitten oli aika kiinnittää huomiota terveellisiin elämäntapoihin, jotka sisältävät liikunnan, unen laadun ja ravitsemuksen. Kaikki nämä kolme tekijää vaikuttavat toisiinsa monella tapaa. Yleensä kun aloittaa säännöllisen liikunnan

harrastamisen, unen laatu paranee. Kun unenlaatu paranee, on enemmän energiaa liikkumiseen, ja terveellinen ruokavalio edistää yleistä hyvinvointia. Kun keho on kunnossa, urheilusuoritukset tehostuvat, ja tämä voi myös parantaa unen laatua entisestään. Näiden kolmen osa-alueen tasapainoinen huomioiminen tukee kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia.

3.3 Opitut asiat ja niiden vaikutukset elämään

Kalevi kuvailee uupumusta merkittävänä käännekohtana elämässään, joka pakotti hänet pysähtymään ja tarkastelemaan jokaista elämänsä osa-aluetta syvällisesti. Vaikka uupumukseen liittyvä fyysinen ja psyykinen tila olivat raskaita, ne antoivat hänelle mahdollisuuden syventyä itsetutkiskeluun. Usein uupumuksen taustalla saattaa piilillä käsittelemättömiä traumoja, erilaisia taakkoja, parisuhde- ja perheongelmia, taloudellisia huolia sekä muita sosiaalisia haasteita. Monet pyrkivät tukahduttamaan nämä mieltään vaivaavat ajatukset jatkuvalla kiireellä ja kiirehtimisellä. Toiset puolestaan turruttavat tunteitaan väärinkäyttämällä alkoholia.

Uupumuksen aikana Kalevi oppi, että itsetutkiskelu ja omien tunteiden kohtaaminen ovat tärkeitä askelia kohti henkistä hyvinvointia. Hän oivalsi, että vaikeista tilanteista selviytyminen vaatii rohkeutta ja avoimuutta omia haavoittuvaisuuksiaan kohtaan. Tämä prosessi auttoi häntä ymmärtämään syvemmin itseään ja muita ihmisiä, mikä vahvisti hänen ihmissuhteitaan.

Ymmärrys siitä, että jokainen voi kohdata vaikeuksia ja tarvita apua, muutti myös Kalevin suhtautumista toisiin ihmisiin. Hän alkoi arvostaa avoimuutta ja rehellisyyttä ihmissuhteissaan sekä kannustaa muita puhumaan avoimesti omista tunteistaan. Tämä avoimuus loi vahvempia ja syvällisempiä yhteyksiä hänen läheistensä kanssa.

Kokemuksensa kautta Kalevi oppi myös priorisoimaan oman hyvinvointinsa ja asettamaan rajoja työlle ja muille velvoitteille. Hän ymmärsi, että terveydestä ja

hyvinvoinnista huolehtiminen on avain tasapainoiseen ja onnelliseen elämään. Tämä oivallus muutti hänen arvojaan ja auttoi häntä löytämään merkityksellisyyttä arkipäivän pienistä hetkistä.

Kaiken kaikkiaan uupumuskokemus oli raskas, mutta opettavainen matka, joka muutti Kalevin näkökulmaa elämään ja antoi hänelle voimaa kasvaa henkisesti. Nyt hän näkee uupumuksen voimanlähteenä, joka auttoi häntä löytämään tasapainon ja hyvinvoinnin elämäänsä.

3.4 Kalevin selviytymiskeinot työuupumuksesta

- Kävely luonnonpuistoissa: Rauhalliset kävelylenkit luonnossa tarjosivat helpotusta stressiin.
- Mindfulness-harjoitukset: Tietoinen läsnäolo ja hyväksyntä auttoivat hallitsemaan negatiivisia ajatuksia.
- Hengitys- ja meditaatioharjoitukset: Rauhoittavat harjoitukset auttoivat stressin hallinnassa ja mielen rauhoittumisessa.
- Liikunta: Säännöllinen liikunta paransi unen laatua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Ravitsemus: Terveellinen ruokavalio tuki kehon ja mielen hyvinvointia, lisäten energiatasoa.
- Uni: Parempi unenlaatu edisti kehon palautumista ja vähensi stressiä.
- Kirjojen lukeminen: Stressinhallintaan ja rauhoittumiseen liittyvien kirjojen lukeminen tarjosi hyödyllistä tietoa ja rentoutumismahdollisuuksia.
- Perheen ja ystävien tuki: Läheisten tuki ja ymmärrys auttoivat käsittelemään vaikeita tunteita ja kokemuksia.
- Ylivirittyneen hermoston rauhoittaminen: Erilaiset rauhoittumiskeinot, kuten hengitysharjoitukset ja meditaatio, auttoivat tasapainottamaan ylivirittyneen hermoston ja lievittämään stressiä.
- Musiikki: Musiikin kuuntelu tarjosi emotionaalista tukea ja auttoi rentoutumaan, luoden positiivisia mielentiloja.

- Päiväkirjan kirjoittaminen: Tunteiden purkaminen ja ajatusten kirjoittaminen päiväkirjaan auttoi jäsentämään kokemuksia ja löytämään keinoja niiden käsittelyyn.

3.5 Yhteenveto

Kalevin kokemus avasi hänelle silmät tunteilleen ja ajatuksilleen, jotka olivat pitkään olleet piilossa suorittamisen ja työkiireiden takia. Usean kuukauden sairasloman aikana hänellä oli tilaisuus syventyä itsetutkiskeluun ja tunnistaa piileviä tunnelukkoja, jotka olivat vaivanneet häntä salaa. Tämä kokemus oli opettavainen matka omien tuntemusten äärelle.

Tulevaisuudessa Kalevi on varautunut tunnistamaan uupumuksen oireet ajoissa ja osaa reagoida niihin riittävän ajoissa. Hän on oppinut arvokkaan läksyn: elämässä ei tarvitse aina olla menossa ja suostua jatkuvaan suorittamiseen. Hän on oppinut sanomaan asioille ei, jotka eivät tue hänen hyvinvointiaan, ja asettamaan terveitä rajoja omalle ajankäytölleen ja energialleen.

Kalevin tarina toimii voimakkaana muistutuksena meille kaikille siitä, että itsetutkiskelu ja lempeys itseä kohtaan voivat olla avaimia tasapainoiseen ja hyvään elämään. Hänen kokemuksensa osoittaa, että pysähtyminen ja itsensä kuuntelu voivat johtaa merkittäviin läpimurtoihin ja auttaa kohtaamaan haasteemme vahvempana ja viisaampana versioina itsestämme.

4 Tulokset

Kalevin tarina kertoo uupumuksen vaikutuksista ja niiden myötä saavutetuista oppimisista. Hänen kokemuksensa osoittavat, että uupumuksen kohtaaminen voi olla käännekohta elämässä, joka pakottaa pysähtymään ja tarkastelemaan syvällisesti omaa tilannetta. Ymmärrys siitä, että monien uupumustapausten taustalla saattaa olla käsittelemättömiä traumoja, parisuhde- ja perheongelmia sekä muita sosiaalisia haasteita, korostaa näiden tekijöiden merkitystä stressin ja uupumuksen syntyyn.

Tarina painottaa itsetutkiskelun ja omien tunteiden kohtaamisen tärkeyttä hyvinvoinnin tiellä. Hänen kertomuksensa osoittaa, että vaikeista tilanteista selviytyminen edellyttää rohkeutta ja avoimuutta omien haavoittuvuuksien kohtaamisessa. Tämä prosessi ei ainoastaan auttanut Kalevia ymmärtämään itseään paremmin, vaan myös vahvisti hänen ihmissuhteitaan, mikä on olennaista stressinhallinnassa.

Kalevin tarina kuvastaa myös oman hyvinvoinnin priorisoinnin merkitystä. Kokemuksen myötä hän oppi asettamaan rajoja työlle ja muille velvoitteille sekä ymmärsi, että terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen on avain tasapainoiseen ja onnelliseen elämään. Tämä oivallus muutti hänen arvojaan ja auttoi häntä löytämään merkityksellisyyttä arjen pienistä hetkistä. Tietoisuus omista stressitekijöistä ja keinoista niiden hallitsemiseksi oli ratkaisevan tärkeää stressin vähentämisessä.

Näiden tulosten perusteella voidaan suositella, että rakennusalalla kiinnitetään erityistä huomiota stressinhallintakeinojen ja hyvinvointitoimenpiteiden lisäämiseen työympäristöön. Säännölliset stressinhallintakoulutukset, liikuntaohjelmat työntekijöiden kanssa voivat luoda hyvän pohjan terveemmälle työyhteisölle. Näiden käytännön ratkaisujen avulla voidaan tehokkaasti ehkäistä työuupumusta ja parantaa työntekijöiden hyvinvointia rakennusteollisuudessa ja vastaavissa työympäristöissä.

5 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää tehokkaita stressinhallintakeinoja, jotka voivat auttaa vähentämään työntekijöiden stressitasoja ja ehkäisemään työuupumusta rakennusalan työmailla.

Kalevin tarinan eettinen lähestymistapa on tärkeä huomioida, sillä henkilökohtaiset tarinat vaativat erityistä herkkyyttä ja kunnioitusta. Tutkimusprosessissa on pyritty varmistamaan avoimuus ja rehellisyys.

Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että stressinhallinnan ja työuupumuksen ehkäisyn on oltava kokonaisvaltainen prosessi rakennusalalla. Yksilöllinen tuki ja koulutus ovat avainasemassa, mutta myös yrityksen tulee omaksua vastuunsa luomalla työympäristö, joka tukee työntekijöiden henkistä hyvinvointia.

Kalevin tarinan pohjalta voidaan todeta, että itsetutkiskelu, omanarvontunnon vahvistaminen ja priorisointi ovat tehokkaita keinoja stressin hallinnassa. Johtopäätöksiä voidaan soveltaa laajemmin työyhteisöihin, ja niitä voi käyttää perustana hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa.

Tämän tutkimuksen pohjalta on mahdollista kehittää käytännön toimenpiteitä, jotka ovat kohdennettuja ja vaikuttavia rakennusalan työympäristössä. Tutkimus avaa polun edelleen syventyä aiheeseen ja kehittää systemaattisia ratkaisuja, joilla parannetaan työntekijöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tuetaan terveitä työympäristöjä.

Tulevaisuuden tutkimuksessa voitaisiin syventyä konkreettisiin stressinhallintakeinoihin, jotka osoittautuvat tehokkaiksi rakennusteollisuudessa. Erityistä huomiota voisi kiinnittää erilaisten koulutusohjelmien ja liikuntaohjelmien vaikutukseen stressitasoihin ja työuupumuksen ehkäisyyn. Myös eri organisaatiomallien vertailu voisi tarjota arvokasta tietoa siitä, miten eri lähestymistavat vaikuttavat työntekijöiden hyvinvointiin.

Lisäksi tulevaisuuden tutkimuksessa voisi syventyä myös esimiesten rooliin stressinhallinnassa. Esimiesten koulutus ja tietoisuus työntekijöiden henkisestä hyvinvoinnista voivat vaikuttaa suuresti työilmapiiriin ja stressitasojen hallintaan. Näiden tekijöiden ymmärtäminen voi auttaa kehittämään kohdennettuja strategioita, jotka tukevat esimiesten roolia stressinhallinnan edistäjinä rakennusosalalla.

Lähteet

Coronaria 2023. Progressiivinen rentoutus. Viitattu 12.11.2023.

<https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/progressiivinen-rentoutus/>

Dynamis 2023. Meditaatio. Viitattu 24.11.2023.

<https://www.dynamis.fi/meditaatio/>

KT 2007. Työhyvinvoinnin toimintalinjat ja hyvät käytännöt -suositus kunta-alalle. Viitattu 9.11.2023.

<https://www.kt.fi/henkilostojohtaminen/suositukset/tyohyvinvoinnin-toimintalinjat-ja-hyvät-kaytannot>

Martin, M & Leikola, A 2023. Stressaatko liikaa? Valjasta käyttöösi kehosi salainen säätelijä, joka auttaa rentoutumisessa ja hyvien ihmissuhteiden syntymisessä. Terve.fi. Viitattu 10.11.2023.

<https://www.terve.fi/artikkelit/vagushermo-saatelee-kehoa>

Mattila, S 2022. Stressi. Terveyskirjasto. Viitattu 3.11.2023.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Mehiläinen 2023. Stressin hallinta. Viitattu 3.11.2023.

<https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/stressin-hallinta>

Mielenihmeet 2018. 6 helppoa meditaatioharjoitusta. Viitattu 6.11.2023.

<https://mielenihmeet.fi/6-helppoa-meditaatioharjoitusta/>

Mielenterveystalo.fi 2023. Hengitysharjoitukset. Viitattu 6.11.2023.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset>

Opinvoimala 2023. Säätöle vireystilaasi. Viitattu 8.11.2023.

<https://www.opinvoimala.fi/sivu/saatele-vireystilaasi>

Peltoniemi, T & Stammeier, J 2020. Tärkein aivohermosi saattaa olla avain kehosi ja mielesi terveyteen. Ye. Viitattu 24.11.2023.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/12/tarkein-aivohermosi-on-avain-kehosi-ja-mielesi-terveyteen-voit-herattaa-sen-jo>

Puhti 2023. Stressi – oireet, seuraukset, hoito ja stressinhallinta. Viitattu 24.11.2023. <https://www.puhti.fi/tietopakettit/stressi/>

Rossi, H. Tuisku, K. & Uusitalo-Arola, L. 2022. Työuupumus (burnout). Terveyskirjasto. Viitattu 3.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681#s2>

Mieli ry 2023. Työuupumus. Viitattu 8.11.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/tyopaikan-kriisit-ja-muutokset2/tyouupumus/>

Sydänliitto 2023. Aktivoi vagusherma – lisää hyvinvointiasi. Viitattu 12.11.2023. <https://sydan.fi/artikkeli/aktivoi-vagusherma-lisaa-hyvinvointiasi/>

Tays 2021. Kotiharjoitteluohjeet potilaalle COVID-19- infektion jälkeen. Viitattu 24.11.2023. [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Hoitoohjeet/Pitkittyneen_COVID19_oireiston_toimintamalli/Kotiharjoitteluohjeet_potilaalle_COVID19\(134856\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Hoitoohjeet/Pitkittyneen_COVID19_oireiston_toimintamalli/Kotiharjoitteluohjeet_potilaalle_COVID19(134856))

Terveystalo 2021. Työuupumus eli burn out. Viitattu 16.11.2023. <https://www.terveystalo.com/fi/tyoterveys/ajankohtaista/tietopakettit/Tyouupumus-eli-burn-out#Ty%C3%B6uupumuksen+hoito>

Terve.fi 2023. Meditaatio. Viitattu 5.11.2023. <https://www.terve.fi/teemat/meditaatio>

Tikkanen M. 2023. Eroon ylikierroksista-verkkokurssi. Viitattu 8.11.2023. <https://www.mirkkatikkanen.fi/palautuminen>

Työterveyslaitos 2023. Näin ehkäiset työstressiä. Viitattu 12.11.2023. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus/nain-ehkaiset-tyostressia>

YTHS 2023. Stressinhallinta. Viitattu 23.11.2023. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>

KIRJALÄHTEET:

Jokiniva, M. 2013. Hengähdyshetkiä. Opas stressittömään elämään. Toinen painos. Latvia: Jelgava Printing House.

Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: Books on Demand.